

ほけんだより

# すこやか

平潟小学校保健室



## 6月は 歯の衛生月間です！

本校児童の歯の衛生状態が、年々よくなってきていることは前回のほけんだよりでお知らせしました。給食後の歯みがきの様子を見てみると・・・歯みがきも、とても上手になっています。

コロナ禍における学校での歯みがきは、令和2年度6月から学校歯科医の先生に指導を受けて始まりました。「飛沫を飛ばさないように口を閉じたままで歯ブラシをこまかく動かすこと、うがいは少量の水で行い、姿勢を低くして吐き出すこと」という約束のもとで、しっかりと行っています。素晴らしいことです。マスク生活によって口元(歯)を意識する機会が少なくなるために、むし歯や歯肉炎が増えていると言われますので、これからもしっかりと予防しながら、ずーっとぴかぴかの歯で、元気いっぱい生活してほしいです。



えんぴつ持ちも  
とてもじょうず  
にできています



家族みんなで

## 熱中症対策を！



蒸し暑い季節が近づいてきました。今から、熱中症予防のためにも、「**早ね、早あき、朝ごはん**」、水分補給や室温調整を心がけましょう。

また、その日の暑さ指数(WBGT)をチェックして対策することも、熱中症予防にはとても役立ちます。平潟小学校HPには環境省「熱中症予防情報サイト」から、北茨城市の暑さ指数をすぐに確認することができます。昨年度、7～9月にこのサイトの数字と本校(教室・廊下)での測定数字を比べてみましたが、ほぼ同じでしたのでかなり参考になると思います。この夏もこの暑さ指数を確認しながら、児童の熱中症予防に活用していきます。ご家族の健康管理にもぜひご活用ください。

熱中症予防情報サイト

北茨城市の情報がリアルタイムでわかります!!

熱中症予防対策と健康管理にお役立てください。

環境省 熱中症予防情報サイト



## 【平潟小の熱中症予防対策】

5月から毎日、校舎内の暑さ指数(WBGT)指数を測定していましたが、6月1日からはグラウンド、体育館の暑さ指数も測定を開始しました。これからの季節は、これらを参考に児童の活動の管理・サポートしていきます。

また、養護教諭が熱中症予防対策オンラインセミナーを受講しましたので、命に関わる熱中症による事故防止について、子どもたちや保護者の皆様にも、予防対策について、少しずつお伝えしていきたいと思っています。



## 【保護者の方へのご案内】

今回、滝が受講しました一般財団法人Save Our Kids「熱中症予防対策オンラインセミナー」(文科省後援)の保護者向けが無料開催されます。

- 6月26日(日) 10:00～11:30
- 7月2日(土) 19:30～21:00
- 7月6日(水) 19:00～22:30

ご家族の健康管理にはもちろん、スポーツをされる方、指導に携わる方で興味がある方は各自でお申込みください。(6月2日より申し込み受付開始。ZOOM使用。)

<http://saveourkids.jp>

## マスクやフェイスシールドの効果

(参考)

	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
	不織布	布	ウレタン		
吐き出し飛沫量	20%	18～34%	50%	80%	90%
吸い込み飛沫量	30%	55～65%	60～70%	小さな飛沫は防げない	



※参考資料：2021年1月28日産経新聞・実験：豊橋技術科学大

これから、ますます暑くなり、マスクが辛い季節になりますが、マスクによる予防対策は続きます。(登下校中や運動時は外してもよいことになっています。)

マスク、フェイスシールド等の効果について、まとめた記事(左図)がありましたので参考にしてください。ご存知の方も多いと思いますが、**布、ウレタンのマスクの順に吐き出し飛沫量、吸い込み飛沫量が多めです。不織布のマスクが最も予防効果がある**と言えます。また、フェイスシールドは目からのウイルス侵入は防げるように思いますが吐き出し量、吸い込み量はとても多いですね。

夏は、熱中症をはじめ、マスクによる皮膚トラブルや息苦しさ等の様々な心配があると思いますので、体調や状況に応じて、自分に合うマスクを選ぶようにしてください。暑い夏を元気に乗り越えられますように!!

# 7つのまちがいをさがそう！

今回は、ちょっとむずかしいかも・・・。ぜんぶわかるかな？

※こたえは下にあります



## 健康でせいけつな生活に大切なこと

ハンカチ、ティッシュを用意しよう！  
つめをきちんと切っておこう！



むしぼは早くなおそう！



梅雨の時期は、特に衛生面に気をつけてすごしましょうね。また、少しずつ暑さに体をならしていきましょう！



こたえ：ボールのしゅるい、キーパーの子の左そで、校舎のまど、右上のくもの形、女の子のポニーテールの形、鉄ぼうの右下のねじ、かたつむりのから